

# Barndommens Jul

Julen er en af de højtider, der fremkalder et hav af erindringsbilleder af de gode gamle dage. Glansbilledet med sne og en smilende familie, der med det største overskud danser rundt om det lysende træ er hyggeligt, men desværre ikke virkelighed i mange familier.

Julen er fyldt med mange traditioner, fortællinger og skulde som udgangspunkt være lyset og hjerternes fest. Det kan virke, som om nogle familier bruger julen som påskud til at kompensere for den dårlige samvittighed, de har opkoblet gennem året. Her er der pludselig tid til at se den store familie, ønske sig en stor gave, være med til arrangementer i børnenes institutioner og meget andet. Men kan vi holde til, at alle disse aktiviteter lægges sammen indenfor en kort tid? Nogle børn og voksne kan ikke.

## Tal sammen!

For at kunne få en rolig jul, kan familien med fordel tale om dilemmaer og forventninger, samt vælge hvert enkelt familiemedlems bidrag, så julen bliver en god oplevelse. Jo mere de voksne har orden i deres meninger, jo mere kan børnene slappe af og nyde juletiden.

Der er flere ting, der peger i hver sin retning i juletiden. På den ene side skal det være så hyggeligt, og på den anden side bliver det ofte besværligt. På den ene side skal vi holde fast i vores traditioner, og på den anden side kan traditioner blive meget besværlige. På den ene side er det dejligt med lys og fest, og på den anden side kan det være noget stressende, at skulle være mange steder med mange mennesker.

Der er mange måder at holde jul på. Hvad den ene familie synes naturligt, kan den anden familie ikke forstå. På den ene



Erfaringen viser at stemningen og humøret mellem de voksne i julen har en afgørende betydning for børnenes glæde.



Afstemt forventningerne. I forhold til gaver, kan det være at sige; "Du må ønske dig hvad du vil, men det er ikke alt man kan få".

side lægger julen op til gavmildhed og åbenhed overfor andre, men på den anden side et større forbrug og dermed økonomisk pres for nogle.

## Afstem forventninger, og træf nogle gode valg

I kender jeres børn bedst. For nogen børn kan det være en hjælp, hvis mor og far guider dem igennem nogle af julens udfordringer.

Julen har mange gode hjertelige traditioner og det er dejligt at være sammen med børnene i forventningens glæde. Dette kan godt gøres uden, at forventningen bliver styrende for, hvad der er rigtigt og forkert. Få afstemt forventningerne. I forhold til gaver, kan det være at sige; "Du må ønske dig hvad du vil, men det er ikke alt man kan få". Omkring gaver, har vi i år aftalt at du får én gave, eller for et bestemt beløb. Man kan også vælge at sige, at en af gaverne skal være af praktisk karakter. Det at sætte rammer for børn, giver de fleste børn tryghed, og noget de kan forholde sig til.

## Prioriter aktiviteterne

I forhold til indbydelserne og juleaktiviteterne i december, kan I med fordel ved at sætte jer ned, skabe et overblik over december, og herefter foretage nogle prioriteringer. For skal jeres børn absolut deltage i det hele? Er du en dårlig, mor eller far hvis du ikke altid siger ja til alle indbydelser? I kan måske dele jer op, eller aftale at man deltager i et eller to arrangementer. Sæt tempoet lidt ned.

Børnene kan blive trætte i julemåneden, fordi julen giver et



Julen har mange gode hjertelige traditioner, og det er dejligt at være sammen med børnene i forventningens glæde.

opbrud i forhold til den normale hverdag. Mor og far kan bestemme, at børnene må se en julekalender om dagen, eller se den anden på næste dag.

### Sukkerfælden i juletiden

Vælg en holdning til juletidens søde sager og handl efter den. Spiser vi æbleskiver kl. 17, er der ikke meget plads til aftensmad. Valgene til indtag af julegodter er jeres ansvar, hvis I har mindre børn. Med de lidt større børn må I forhandle. Spiser dit barn marcipan inden sengetid, stiger energien, og barnet får mindre lyst til søvn.

### Endelig juleaften

Det kan være en god ide at sætte dig i god tid, sammen med din familie og tale om, hvordan du gerne vil holde juleaften og høre



Pas på sukkerfælden, tag ansvar og lav nogle regler for indtaget af guf og godter i juletiden.

hvad de andre i familien kunne tænke sig. Er I ikke helt enige, så prøv med et kompromis. Det kan så gå på skift og ændres næste år.

Børn må gerne blive vrede eller skuffet over de voksnes beslutninger. Erfaringen viser at stemningen og humøret mellem de voksne i julen har en afgørende betydning for børnenes glæde. Antallet af gaver og arrangementer har mindre indflydelse. De gode relationer er af største betydning for børnenes trivsel. Så tænk over hvad der er vigtigst i jeres familie.

I bund og grund er julens budskab: lyset og hjerternes fest. Derfor giver den en ramme hvor barndommens fantasi sættes løs. Det kan give nye muligheder for samvær med mennesker, man ikke ser så ofte, eller for kreative tiltag og indslag. I kan danne jeres egne nye traditioner som passer til jer, og dermed give nye fortællinger videre. Mange børn kan godt lide traditioner. Byd julen velkommen med den tanke, at det skal fungere godt for jer og børnene. Få enkel- og gavmildheden tilbage i familien og husk at afstemme forventningerne mellem jer. ●

*I ønskes en hjertelig jul ♥*



#### Lone Carmel

familierådgiver og terapeut.  
Kandidat i pædagogisk psykologi,  
er familierådgiver, terapeut og  
tilbyder virksomhedsrådgivning,  
familierådgivning og terapi.

[www.relation.dk](http://www.relation.dk)